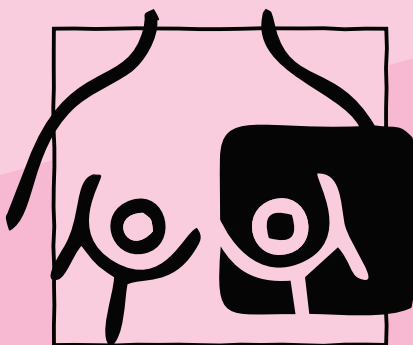


**Groundswell**

Out of homelessness



# Участие в скрининге рака молочной железы



## Для кого эта брошюра?

В этой брошюре содержится информация для людей, оставшихся без крова в Лондоне, о том, как принять участие в скрининге рака молочной железы.

Информация также может быть полезна для специалистов и/или поставщиков услуг, помогающих людям без определенного места жительства в получении медицинских услуг.

## Что такое скрининг рака молочной железы?

Скрининг — это метод выявления людей без симптомов, у которых существует повышенный риск возникновения той или иной проблемы со здоровьем. NHS предоставляет ряд бесплатных скрининговых тестов.

Для скрининга рака молочной железы применяют исследование под названием **маммография** — рентгеновский снимок, позволяющий выявить ранние признаки рака молочной железы.



С возрастом риск заболеть раком молочной железы увеличивается. Большинство случаев рака молочной железы встречается у женщин старше 50 лет. В настоящее время все больше женщин выживают после рака молочной железы, чем в прошлом.

Скрининг рака молочной железы — это способ обнаружения рака молочной железы. С его помощью можно обнаружить рак, который еще слишком мал, чтобы его увидеть или почувствовать.



Скрининг рака молочной железы спасает жизни.



Многие из людей, узнавших о наличии у них рака молочной железы, выживают. 75 % пациентов с диагнозом «рак молочной железы» остаются в живых спустя 10 лет.



У 96 % людей, прошедших скрининг рака молочной железы, никаких признаков рака не обнаруживается, и в течение еще 3 лет скрининг им не понадобится.

## Кого охватывает скрининг рака молочной железы?



Скрининг рака молочной железы предлагается автоматически людям в возрасте от 50 до 71 года, зарегистрированным у врача общей практики как женщины. К ним относятся:

- трансгендерные женщины и небинарные люди, у которых при рождении был зарегистрирован мужской пол и которые находятся на длительной гормональной терапии;
- трансгендерные мужчины и небинарные люди, у которых при рождении был зарегистрирован женский пол и которым не проводилась двойная мастэктомия или топ-хирургия.

Скрининг молочных желез обычно не предлагается людям в возрасте от 50 до 71 года, зарегистрированным у врача общей практики как мужчины, однако они могут запросить скрининг в клинике общей практики. К ним относятся:

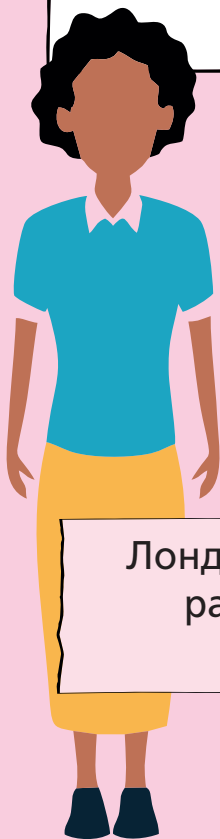
- трансгендерные женщины и небинарные люди, у которых при рождении был зарегистрирован мужской пол и которые находятся на длительной гормональной терапии;
- трансгендерные мужчины и небинарные люди, у которых при рождении был зарегистрирован женский пол и которым не проводилась двойная мастэктомия или топ-хирургия.

Вас будут приглашать каждые 3 года (первое приглашение Вы получите в период между Вашими 50 и 53 годами).

# ВОЗРАСТ

В возрасте 71 года и старше Вы все еще подвержены риску развития рака молочной железы. Несмотря на то что после 71-го дня рождения приглашения на скрининг больше не будут приходить автоматически, Вам по-прежнему можно проходить скрининг рака молочной железы каждые 3 года. Вы можете обратиться в Лондонский центр скрининга рака молочной железы и записаться на скрининг в местное отделение.

В случае если Вы не получили приглашение или пропустили последний прием, Вы или другое лицо от Вашего имени (с Вашего согласия) может обратиться в Лондонский центр скрининга рака молочной железы, чтобы записаться на прием.



Лондонский центр скрининга  
рака молочной железы  
**020 3758 2024**

71

50

## Как проводится скрининг рака молочной железы?



- Вы получите по почте письмо, в котором будет указана дата, время и место проведения скрининга рака молочной железы. Место проведения скрининга можно изменить, если оно Вам не подходит. Процедура проводится либо в местной больнице, либо в мобильном фургоне для скрининга.
- При необходимости дополнительной помощи или доступа на инвалидной коляске Вы можете запросить специальный прием.
- Обследование проводит женщина-специалист по маммографии (медицинский работник, выполняющий рентгеновские снимки).
- Перед началом обследования специалист по маммографии уточнит Ваше имя, адрес проживания и дату рождения.
- Затем Вас попросят раздеться до пояса, при этом до момента проведения скрининга Вы можете прикрыться верхней одеждой.
- Ваши молочные железы по отдельности будут уложены на маммограф, после чего их зафиксируют пластиковой пластиной. Рентгеновский снимок займет всего несколько секунд, при этом Вы можете почувствовать небольшой дискомфорт. Если Вам будет больно, скажите об этом специалисту по маммографии.
- Посещение отделения скрининга или мобильного фургона, а также процедура маммографии могут занять у Вас около получаса.
- После этого в течение двух недель Вы получите письмо с результатами скрининга.

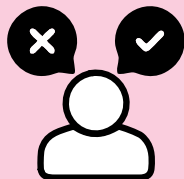
### Полезные советы



- Наденьте одежду, верхнюю часть которой можно легко снять, а нижнюю оставить (например, брюки или юбку), чтобы чувствовать себя более комфортно.
- Лучше не использовать дезодорант, так как он может помешать визуализации.

## Для чего мне это нужно?

Раннее выявление заболевания может способствовать более эффективному лечению.



Выявление нарушения здоровья или повышенного риска его возникновения позволит принять более взвешенные решения относительно Вашего здоровья.

Решение о том, проходить скрининговое обследование или нет — это Ваш личный выбор, который можете сделать только Вы.



После прохождения скрининга рака молочной железы до следующего посещения врача Вам может больше ничего не потребоваться делать, либо по результатам обследования могут потребоваться дополнительные исследования.

В период между скринингами старайтесь следить за состоянием молочных желез (см. стр. 10).

- При необходимости проведения дополнительных обследований Вам будет назначен прием. Результаты обычно получают в течение недели.
- Может возникнуть чувство тревоги из-за необходимости проведения дополнительных обследований и причин этого. На случай если у Вас возникнут вопросы или Вы захотите обсудить процедуру, в письме будет указано как связаться с медсестрой по уходу за молочными железами.

У большинства нуждающихся в дополнительных обследованиях рак молочной железы не диагностируется. Но если имеются признаки рака молочной железы, его обнаружение на ранней стадии позволяет повысить вероятность успешного лечения.

## Как можно принять участие в скрининге рака молочной железы?

Для участия в скрининге Вам необходимо быть зарегистрированным в клинике общей практики. Для этого Вам или доверенному лицу нужно скачать регистрационную форму услуги семейного врача (GMS1), заполнить ее от руки и отнести ее в клинику общей практики:

<https://www.gov.uk/government/publications/gms1>.



### Помните!

Любой человек имеет право на получение медицинской помощи. Для регистрации у семейного врача не требуется удостоверение личности или постоянный адрес, а также не учитывается Ваш иммиграционный статус.

Важно, чтобы у семейного врача была достоверная информация о Вас, в частности:

- Ваше имя;
- дата Вашего рождения;
- Ваш пол;
- Ваши контактные данные, например, номер мобильного телефона и согласованный адрес, на который Вам будут направляться письма о состоянии Вашего здоровья, например, адрес для передачи корреспонденции.



Приглашение на скрининг рака молочной железы будет представлять собой письмо, отправленное по адресу, указанному Вами в Вашей клинике общей практики.



На номер мобильного телефона, указанный в Вашей клинике общей практики, будет отправлено текстовое напоминание о предстоящем приеме.

Отказаться от получения приглашений на скрининг рака молочной железы можно, обратившись в Лондонский Центр скрининга рака молочной железы по телефону **020 3758 2024**.

## Планирование приема

Можно изменить время и/или место приема, выбрав удобное для Вас (например, если Вы плохо спите, то прием ранним утром может оказаться для Вас затруднительным). Для изменения времени, даты или места проведения скрининга Вам или доверенному лицу необходимо позвонить в Лондонский Центр скрининга рака молочной железы по телефону **020 3758 2024**.



Если Вам трудно запомнить назначенный прием, Вы можете:

- попросить друга или помощника напомнить Вам об этом;
- установить будильник или напоминание на телефоне.

Заранее спланируйте свой маршрут и выделите необходимое время, чтобы не приходилось спешить. Если Вам нужна помощь, чтобы попасть на прием, обратитесь в местную службу поддержки или к специалисту — возможно, они смогут Вам помочь.



Попросите надежного друга или помощника прийти на прием вместе с Вами или пообщаться с Вами после него. Если Вам тревожно, то возможность поговорить с кем-то во время ожидания может стать хорошим отвлекающим фактором.

Уменьшить тревогу поможет посещение места проведения скрининга перед приемом: Вы сможете поговорить с сотрудниками и посмотреть на оборудование, чтобы ознакомиться с ним.

Помните, что медицинские работники сохраняют конфиденциальность всего, что Вы скажете. Можно рассказать о любых физических или психических проблемах или ограничениях здоровья, чтобы специалисты могли помочь Вам. Специалисты помогут расположить грудь на аппарате так, чтобы Вам было удобно.



## Помощь в принятии решения

**Ни один скрининговый тест не является на 100 % надежным.** Прежде чем принять участие в скрининге, необходимо взвесить все «за» и «против».

Врачи не всегда могут предсказать, окажется ли рак жизнеугрожающим или нет. Поэтому при диагностировании рака молочной железы всегда предлагается лечение.

- Это означает, что некоторые виды рака, которые диагностируют и лечат, не являются жизнеугрожающими, поэтому лечение нежизнеугрожающих видов рака является основным риском скрининга рака молочной железы.

К другим рискам скрининга рака молочной железы относятся:

- пропущенный рак — при маммографии не всегда удастся обнаружить имеющийся рак;
- рентгеновские лучи — прохождение маммографии каждые 3 года в течение 20 лет повышает вероятность возникновения рака на протяжении всей жизни.

Большинство людей считают, что польза от скрининга рака молочной железы перевешивает возможные риски.



Все вопросы, связанные со скрининговым обследованием, Вы можете обсудить с медицинским работником и решить, подходит ли оно Вам.

Данное руководство и приглашения, направленные Вам программой скрининга рака кишечника, содержат информацию, необходимую для принятия решения о том, хотите ли Вы пройти скрининг — это только Ваш выбор.

## Обследуйте свои молочные железы

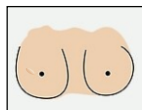
В перерывах между визитами к врачу для скрининга рака молочной железы важно внимательно следить за состоянием молочных желез и присматриваться к их внешнему виду и ощущениям. Не существует правильного или неправильного способа осмотра груди. Запомните **правило ПОО**:

**П**рощупайте молочные железы и определите, нет ли в них чего-то необычного. Обязательно прощупайте обе молочные железы и подмышки вплоть до ключицы.

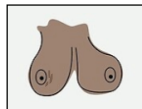
**О**смотрите свои молочные железы, нет ли изменений в их размере или форме. Может быть, Ваши молочные железы выглядят как-то иначе?

**О**бсудите все необычное со своим лечащим врачом.

Изменения, на которые следует обращать внимание во время обследования молочных желез, включают в себя:



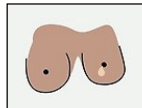
уплотнение, которое можно нащупать, но не увидеть;



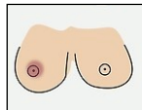
изменение внешнего вида и ощущения на коже, которое может напоминать апельсиновую корку;



изменение внешнего вида или ориентации соска;



выделения (жидкость) из одного или обоих сосков;



покраснение или сыпь на коже соска или вокруг него.

Если Вы заметили какие-либо изменения в молочных железах или груди, сообщите об этом своему семейному врачу.

## Какую еще информацию мне нужно знать?



- ✓ Если Вы изменили свое имя, сменили адрес проживания или номер телефона, сообщите об этом в клинику общей практики.
- ✓ При обновлении адреса Вы можете указать контактные данные своего специалиста в качестве второго контакта.
- ✓ При переезде на новое место жительства Вы можете зарегистрироваться в другой клинике общей практики.
- ✓ При отсутствии постоянного адреса Вы можете попросить клинику общей практики обновить Ваши записи, указав ее адрес.

При возникновении вопросов или опасений обращайтесь в Лондонский Центр скрининга рака молочной железы по телефону **020 3758 2024** или попросите доверенное лицо помочь Вам.

[Простое и доступное руководство по скринингу рака молочной железы \(NHS\)](#)

[Скрининг рака молочной железы: Помощь в принятии решения \(NHS\)](#)

[Как самостоятельно обследовать молочные железы? \(NHS\)](#)

Дополнительную информацию можно найти [на веб-сайте скрининга рака молочной железы](#) в Лондоне



Отсканируйте QR-код для получения  
дополнительной информации о скрининге  
рака молочной железы

### Благодарности

Данная брошюра была подготовлена компанией Groundswell в партнерстве с Онкологическим альянсом северо-центрального Лондона, Онкологическим альянсом северо-западного и юго-западного Лондона RM Partners, Онкологическим альянсом северо-восточного Лондона, Онкологическим альянсом юго-восточного Лондона и Комиссионной группой по скринингу рака NHS Англии (Лондонский регион).

Благодарность за предоставленные графические изображения

Страница 4: <https://www.gov.uk/government/publications/breast-screening-helping-women-decide>

Страница 9:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An\\_easy\\_guide\\_to\\_breast\\_screening\\_June23.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/media/649d988606179b00113f7569/An_easy_guide_to_breast_screening_June23.pdf)

[www.groundswell.org.uk](http://www.groundswell.org.uk)



@ItsGroundswell

Groundswell зарегистрирована как благотворительная организация под номером 1089987

Опубликовано в июле 2024 г. / Дата пересмотра: июль 2025 г.